

ハーブポテトのハムコロッケ

ハーブの香りが口に広がります。



材 料 2人分（4個分）

じゃがいも	1個	小麦粉	大さじ1
玉ねぎ	1/4個	卵	約1個
塩こしょう	少々	パン粉	適量
バジル	小さじ1/3	揚げ油	適量
コースハム	4枚		
		ミント	少量
		添え野菜	適量

作り方

- ① ジャガイモは、皮付きのまま耐熱皿に少量の水と一緒に入れ、ラップをして500Wの電子レンジで約5分加熱する。（電子レンジによって差がありますので竹串を刺してすんなり通るまで加熱してください）
- ② 熱いうちに皮をおき潰す。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにして、①と同様に電子レンジで1分加熱する。
- ④ ②に③の玉ねぎを加えて混ぜて軽く塩こしょうし、バジルを加え4等分にする。
- ⑤ コースハムに④をのせて半分に折り半円型に形を整え、小麦粉、卵、パン粉をつけて170度の油で揚げる。油をきって器に盛り付ける。